

Утверждаю

Директор школы Эянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 7 до 11 лет

Рацион: Школьное меню

24 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	160	9,60	8,00	28,24	224,00
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
607	Вафли	45	1,2	1,5	34,8	157
Итого за Завтрак		455	13,94	10,03	100,76	549,13
Обед						
64,00	Суп из овощей	200	1,60	3,50	8,67	72,80
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
17,00	Салат из моркови	60	0,67	3,05	9,55	68,97
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,3	117
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	5,0	27,5	127
Итого за Обед		710	33,57	33,81	99,36	855,16
Итого за день		1165	47,51	43,84	200,12	1404,29

Утверждаю

Директор школы Янгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше

24 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
607	Вафли	45	1,2	1,5	34,8	157
Итого за Завтрак		485	15,77	11,09	109,75	602,98
Обед						
64,00	Суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91,00
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
17,00	Салат из моркови	100	1,11	5,08	15,91	114,95
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,3	117
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	37,79	34,50	115,97	992,00
Итого за день		1315	53,56	45,59	225,72	1594,98

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 24 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
7	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Итого за Завтрак		440	14,02	16,78	69,60	486,60